

ひつけ 日付	こん だて めい 献立名	エネルギー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう			
			からだつく 体を作るもとなる	からだちようし との 体の調子を整える	エネルギーのもとなる	
1 (水)	ごはん 牛乳 肉団子のオイスターソース煮 茎わかめのあえもの	711 27.4	牛乳 つくね あつあげ くきわかめ ハム	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい だいこん もやし	米 米ぬか油 さとう でんぷん	
2 (木)	【喬松小学校 6年生が考えた献立】 コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 豆乳クリーム煮	805 41.3	牛乳 とうにゅう とりにく ツナ ベーコン	さやいんげん キャベツ ブロッコリ コーン にんじん たまねぎ はくさい エリンギ	コッペパン じゃがいも マーマレード でんぷん 米ぬか油 米こ	
3 (金)	わかめうどん 牛乳 ほうれんそうの梅かつおあえ ミニ揚げパン	832 37.0	牛乳 わかめ とりにく 油あげ かつおけずり きなこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ だいこん はくさい うめ えのきたけ	うどん コッペパン 米ぬか油 さとう	
6 (月)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 菜の花あえ 豚汁	710 30.5	牛乳 いかのてんぷら ぶたにく みそ	なばな ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米 米ぬか油 さといも こんにやく	
7 (火)	【受験応援献立】 ごはん 牛乳 みそカツ しょうがあえ 豆腐汁	705 28.1	牛乳 とんかつ みそ とうふ	はくさい こまつな にんじん しょうが しめじ だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さとう	
8 (水)	【防災献立】 ミニコッペパン 救給カレー 牛乳 マカロニ入りスープ煮 切干大根のサラダ	822 23.9	牛乳 ウィナー ツナ ひじき	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん コーン きゅうり きりぼしだいこん	コッペパン 米 じゃがいも マカロニ ドレッシング 米ぬか油	
9 (木)	食パン 牛乳 えびカツ ケチャップ 添え野菜 コンソメスープ	707 27.5	牛乳 エビカツ	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ さやいんげん	しょくパン 米ぬか油 じゃがいも	
10 (金)	チャンポン麺 牛乳 しゅうまい 甘酢あえ	767 32.4	牛乳 ぶたにく さつまあげ なんと しゅうまい	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ だいこん もやし きゅうり	ちゅうかめん 米ぬか油 さとう	
13 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 春キャベツのじゃこあえ	720 29.7	牛乳 あつあげ ちくわ ぶたにく くきわかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ もやし	米 むぎ じゃがいも さとう 米ぬか油	
15 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 赤じそあえ けんちん汁	735 30.7	牛乳 ハンバーグ かまぼこ とうふ 油あげ	キャベツ もやし ほうれんそう あかじそふりかけ まいたけ だいこん にんじん ねぎ	米 さといも	
16 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	749 29.6	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト キャベツ こまつな コーン	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも さとう	
17 (金)	【春の彼岸献立】 肉うどん 牛乳 磯あえ ぼたもち	827 34.6	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ のり	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ だいこん もやし	うどん 米ぬか油 さとう ぼたもち	
21 (火)	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 あじの野菜あんかけ 田舎汁	715 35.8	牛乳 かつおけずり しらすぼし ひじき あじ 油あげ みそ	だいこんば たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが だいこん ねぎ	米 米ぬか油 さとう でんぷん さといも こんにやく	
22 (水)	チキンとブロッコリーのトマトソーススパゲティ 牛乳 ゴマネーズサラダ りんご	848 32.8	牛乳 とりにく チーズ ベーコン ひじき ハム	にんにく たまねぎ マッシュル ム にんじん トマト ブロッコリー れんこん きゅうり キャベツ りんご	ソフトめん さとう でんぷん ごま 米ぬか油 ドレッシング	

太字は、津山産の食材を使用する予定です。このほか、こまつな、さつまいも、ねぎは津山産を優先して使用する予定です。

津山市(保健給食課)のホームページに学校給食の献立表と産地を掲載しています。

都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

食育センターでも、勉強や運動、さまざまなことにごがんばっているみなさんを応援したいと思い、給食を作ってきました。

教室で仲間と食べた給食の時間が楽しい思い出となって、心に残ってくると嬉しいです。

これからは、自分で食べ物を選択し、食べていかなければなりません。からだは食べたものからつくられます。

自分の未来のためにも、『食べること』を大切に、自分のからだを大事にし、健康で充実した毎日を送ってください。

